スタミナ不足だと感じたら、沖縄の炊き込みごはんを！

クワァージューシー

ジューシー（本来の方言名はジューシーメー）は雑炊（雑炊飯）の転訛であるとされる。
厳密にいえば、炊き込みご飯はクファジューシー（固いジューシー）、雑炊はヤファラージューシー（柔らかいジューシー）と区別される。

材料(6人分)

材料	分量
もち米	11/2カップ
白米	11/2カップ
豚肉(ロース)ブロック肉	100g
かまぼこ（3～5mmのあられ切り）	30g
にんじん（3～5mmのあられ切り）	30g
大根葉（5～10mm幅に切る)※大根でもよい	30g
干ししいたけ（水で戻して5～7mmのあられ切り）	2枚
昆布(水で戻して千切り)	5cm
しょうが(薄切り)	1片
豚肉のゆで汁と干ししいたけ・昆布の戻し汁(炊飯に使う)	適量

調味料）

材料	分量
濃口しょうゆ	小さじ2
即席だしの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
わけぎ(みじん切り)	適量
紅しょうが(飾り用)	適量

作り方

①準備する

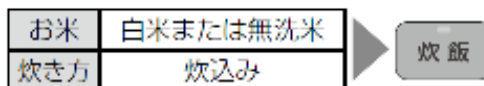
もち米と白米を合わせて洗い、ざるに上げて、ぬれぶきんをかけ、30分程度水けを切る。

豚肉・・・鍋に豚肉とひたひたになるまでの水、しょうがを入れ、約30分ゆでる。ゆで上がったら、豚肉を上げて冷めるまで置き、5～7mmのあられ切りにする。(ゆで汁は残しておく)

内釜にお米と調味料を入れ、合わせておいた豚肉のゆで汁と干ししいたけ・昆布の戻し汁を**炊きおこわ水位線:3**まで入れ、さらに90mLを加え、よくかき混ぜて平らにする。お米の上に具をのせる。(混ぜない)

②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す。

お米	白米または無洗米
炊き方	炊込み

▶ 炊飯

③仕上げる

ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、わけぎを加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛り、紅しょうがを飾る。